

"SEVEN WEEKS TO SOBRIETY" SEITSEMÄN VIIKKOA RAITTIUTEEN

Tämä Joan Mathews Larsonin kirja tuo uutta, täysin käänteentekevää apua, tietoa ja asennoitumista alkoholismiin hoitoon ja onnistuneeseen paranemiseen. Alkoholismi on fyysinen sairaus, biokemiallinen riippuvuus, joka voidaan murtaa ja josta voi parantua asiantuntevalla hoidolla. Tämä on kirjan rohkaiseva sanoma.

Joan Mathews Larsonin hoitokonsepti sai alkunsa traagisesta, henkilökohtaisesta menetyksestä hänen poikansa tehtyä itsemurhan hoidon jälkeisen masennuksen seurauksena. Kahdeksantoista vuoden ajan on tri Larson kehittänyt tätä hoito-ohjelmaa ja tulokset ovat vertaansa vailla: paranemisprosentti on huikeat 74. Muiden hoitojen kohdalla se on 15 – 25.

Tässä on uusi fysiologinen Minnesota-malli

Health Recovery Center – HRC – Minnesotassa on Larsonin perustama hoitolaitos, jossa hän on tuloksellisesti hoitanut potilaita seitsemiikkoinen step-by-step -ohjelman puitteissa. Tutkimustensa ja hoitokemustensa perusteella tri Larson on päätenyt tuloksiin, jotka hän tuo

kaikkien ulottuville tässä selvässä ja yksityiskohtaisessa itsehoito-oppaassa:

- Alkoholismi on fyysinen sairaus.
- Alkoholismi on seuraus epätasapainosta aivojen biokemiassa.
- Alkoholismissa on yli 80 prosentissa tapauksista kysymyksessä alhainen verensokeri, häiriintynyt sokeriaineenvaihdunta, herkistyneen haiman ylitoiminta.
- Muita perussyitä ovat:
 - perinnöllisyys
 - puutostilat
 - ruoka-allergiat
 - ympäristökemikaalit
 - candida albicans -hiivasieni
- Taipumus alkoholismiin on yhteydessä kansalliseen syntytyyppeeseen, Välimeren maissa se on 10 %, Pohjois-Euroopassa 20-40 % ja Amerikan alkupe räiskansojen ja eskimoiden keskuudessa 80-90 %.
- Alkoholismi voidaan parantaa vitamiini-, mineraali-, hivenaine- ja aminohappohoidoilla sekä oikealla ruokavaliolla.
- Paranemisessa tarvitaan puolison, perheen ja ystävien täysi tuki.

Seitsemän viikkoa – askel askeleelta

Asiaan vihkiytynyt hoitava lääkäri, ravitsemukseen ja kliiniseen ekologiaan perehtyneet terapeutit sekä kannustava tukiryhmä on se neliapiila, joka takaa onnistuneen tuloksen.

Potilas ei ole yksin.

I Viikko: Vahinkojen kartoitus

Tämä on alku niille seitsemälle viikolle, jotka muuttavat elämäsi; "Tällä kerralla se onnistuu!"

- yhteistyö hoitavan lääkärin kanssa
 - monipuoliset, kattavat laboratoriotulokset
 - vastaukset kyselykaavakkeisiin
1. alkoholin, lääkkeiden ja huumeiden käytöstä ja niiden
 - fyysisistä seurauksista
 - psyykkisistä seurauksista
 - henkisistä seurauksista
 - taloudellisista seurauksista
 - ammatillisista seurauksista
 - oikeudellisista seurauksista
 2. geneettisestä historiasta
 3. HRC-oiremittaritestissä

II Viikko: Riippuvuuden murtaminen

Tämä on vieroitusviikko. Tutustut – ja ihastut – HRC-myrkynpoistoformulaan, josta saat avun vieroitusoireisiin ja alkoholihimoon:

- Alkoholin vieroitusprofiilin määrittely neljästä vaihtoehdosta.
- Viikonlopun vieroituskuuri puolison, ystävän, myös lääkärin avustamana tarpeesta riippuen;

jatkuu koko viikon.

- Myrkyntoisto-ohjelman noudattaminen tunneittain.
- Myrkyntoisto-ohjelman sisältö ja vaikutukset.

Viime hetken neuvot:

- Kerää tukiryhmä perheestä ja ystäväistä!
- Vältä "vaarallisia" tilanteita, jotka liittyvät alkoholiin!
- Täytä syntynyt vapaa-aika uudella toiminnalla!
- Ala harrastaa ulkoilua päivittäin!
- Vältä yksinoloa ja ikävystymistä!

III Viikko: Biokemian korjaaminen

Tunnet jo voivasi paremmin. Olet kokenut ravinteiden avun ja alat arvostaa niiden voimaa. Nyt alkaa paras osa, päivä päivältä kehosi ja mielesi kohentuvat:

- Lisäravintesuunnitelma sovelletuna kullekin alkoholistibiotyyppille.
- Verensokerin tarkistus.
- Alhaisen verensokerin hoito.
- Ruokavalio.
- Kahvi ja tupakka pois.
- Toipuminen jatkuu – energia ja hyvä olo kasvavat.

IV Viikko: Räätelöity ravintolisäohjelma

Yleensä viimeistään tällä viikolla muutos parempaan tapahtuu. Ole kärsivällinen – ravinteet tehoavat kyllä. Nyt on hoidettava tunneongelmat:

- Täydentävä lisäravintesuunnitelma kullekin alkoholistibiotyyppille.

- Lisäravinteiden sisältö ja vaikutukset.
- Lisäravinteiden apu erikois-vaivoissa:
 - ahdistus
 - stressi
 - muistinmenetykset
 - unettomuus
 - väsymys
 - kivunhallinta
 - vapina
 - masennus

Masennusta käsitellään erikseen myöhemmin.

- Lisäravinteita psyykkiseen tasapainoon.
- Superravinto toipumiseen.
- Lisäravinnetaulukot, puutosoireet, myrkytysoireet, saantiläheteet, päiväannos, hoitoannos.
- Puolimatkan tarkistuslista – viikko viikolta paremmin!

V Viikko: Hyvästi masennus

Masennus vaivaa yli puolta alkoholisteista. Psykoterapiasta saattaa olla apua, mutta usein syvin syy on alkoholin tuhoisassa vaikutuksessa aivojen biokemiaan. Se ei puhumalla parane.

Apu löytyy lisäravinteista:

- masennuksen määrittely
- masennuksen laadun määrittely: psykologinen vaikeus vaikeus vaikeus
- seitsemän biokemiallista masennuslajia alkoholisteilla
- masennuksen biokemiallisen syyn selvittäminen
- masennus ja itsemurha: aivojen

biokemian tasapainottaminen ja nopea konkreettinen apu

VI Viikko: Biokemiallisia ansoja paranemisen tiellä

Oletko edistynyt hitaammin kuin oletit? Alatko epäillä koko ohjelmaa? Syy voi olla herkkyydessä kemikaaleille tai ruoka-allergioissa. Kliininen ekologia on erikoistunut tälle alueelle.

Voit rauhoittua – sinä parant!

- herkkyys kemikaaleille
- testikysely tästä
- ruoka-allergiat
- bulimia ja anoreksia
- candida albicans – alkoholin hiltainen seuralainen
- candida-kysely
- candidan hoito

Hoito-ohjelmasi on valmis – varmista pysyvä toipuminen seurantaohjelmalla.

VII Viikko: Tulevaisuuden suunnittelu

Vointisi on parempi kuin vuosiin, ja haluat säilyttää sen. Jatka toipumisstrategiaa, jonka olet nyt oppinut. Ole tarkkana – ensimmäinen vuosi on kriittisin, sillä totutus on toinen luonto!

Sinä tiedät nyt keinot – sinä olet vapaa!

- HRC-symptomemetritesti.
- Vertailu viikolla 1 tehtyyn.
- Fyysisiä strategioita, jotka parantavat.
- Tupakointi suurin syy epäonnistumiseen – nyt on aika lopettaa.
- Lisäravinteet apuna tässäkin.

- Ruokavalio toipumisen aikana.
- Ruokavalio alkoholistin alhaiseen verensokeriin.
- Kuntoilu on palkitsevaa.
- Harjoitusohjelman laatiminen.
- Kuuden kuukauden lisäravinne-ohjelma kaikille biotyypeille.
- Psykologiset strategiat auttavat.
- Harkitse myös psykoterapiaa.
- Luo uusi, raitis ystäväpiiri.
- Perheen ja läheisten tuki on ratkaiseva.
- Uusi ajankäyttöohjelma.
- Elämäsi uusi PTS – toiveet, pyrkimykset, tavoitteet, uudet unelmat, mahdollisuudet ja toteuttaminen.
- Miten välttää sairauden uusiutuminen – syiden tiedostaminen ja eliminointi.
- Aloita tänään – sinulla ei ole mitään menetettävänä, mutta kaikki voitettavana!

Koska Suomeen – tarve on valtava

HRC-ohjelma on monipuolinen hoitokokonaisuus, joka lähestyy alkoholismia sairautena ja on löytänyt sen biokemialliset syyt ja parannuskeinot. Ennennäkemätön toipumisprosentti antaa uutta toivoa sairaudesta kärsiville ja heidän perheilleen. Uuden tiedon valossa on aika alkaa suhtautua alkoholiriippuvuuteen fyysisenä sairautena siinä kuin diabetekseen ja allergiaankin. Näissä ei ole kysymys luonneviasta tai tahdonvoimasta. Tämän uuden tiedon valossa sitä on myös alettava hoitaa.

Raju lisääntyminen suomalais-

ten, erityisesti nuorten alkoholin käytössä vaatii lähitulevaisuudessa kasvavia varoja masennuksen ja itsemurha-alttiuden hoitoon. Tri Larsonin tutkimusten pohjalta on helppo ymmärtää, miten vahingollista alkoholin käyttö on juuri kasvuiässä varhaisnuorten vielä kehittyville aivoille. Nämä tutkimukset auttavat meitä myös löytämään keinot tänä päivänä niin yleisen masennuksen ja uupumuksen hoitoon luonnonmukaisesti oikean ravitsemuksen avulla ilman synteettisiä mielialalääkkeitä.

Sitten kun aikuiset oppivat selviytymään elämässään ilman näitä omia huumeitaan, avautuu myös uusi tie voitolliseen taisteluun nuorten huumeiden käyttöä vastaan. Samaa tietoa voidaan aivan ilmeisesti soveltaa myös huumeriippuvuuden hoitoon. Aivojen biokemiasta löytyy luultavasti vastaus myös siihen, miksi joku nuori jää "koukkuun" jo ensimmäisellä kerralla. Missä on päätöksentekotahojen logiikka – kuinka voidaan odottaa, että pahoinvoivassa yhteiskunnassa voisi kasvaa hyvinvoivia lapsia?!

Lapset ja nuoret aistivat erikoisen herkästi ympäristönsä tilan ja reagoivat siihen välittömästi. Pahoinvointi tarttuu, mutta niin tekee onneksi myös hyvä olo ja ilo. Suomen terveyskeskusverkoston ja maamme lukuisten kylpylöitten kautta maanlaajuisesti toteutettuna HRC-ohjelmalla on moninkertaiset kansanterveydelliset, sosiaaliset, taloudelliset ja yhteiskunnalliset vaikutukset. Koska saamme HRC-hoitokonseptin Suomeen kaikkien ulottuville?

Lisäys maaliskuussa 2013

UUSI KOHDERYHMÄ KYLPLYÖLLE

Aikaa on kulunut edellä kirjoitetusta toista kymmentä vuotta. Larsonin kirja ilmestyi suomennettuna nimellä *Raittiiksi seitsemässä viikossa*. Media vaikenä visusti aiheesta.

Virtahepo suomalaisen yhteiskunnan olohuoneessa

Tommy Hellstenin kirja mukailleen koko suomalaisella yhteiskunnalla on yhteinen trauma, josta ei puhuta, jota ei hoideta. Kun tiedetään, että vieläkin on vallalla harhaluulo, jonka mukaan juomisesta on kysymys joko luonneviasta, tahdonvoimasta tai perinnöllisestä kohtalosta, ymmärrämme, että lääkärit ja sen mukana yleinen käsitys eivät tunne asian oikeaa laitaa yhtään enempää tänään päivänä. Tämä johtuu siitä, että lääkäreiden koulutus ei tunne ravitsemukseen liittyviä tosiasioita eikä se ole kiinnostunut ravinnon ja luonnollisten lisäravinteiden puutoksista, tarpeellisuudesta ja parantavasta vaikutuksesta ihmiskehossa. Ja suomalainen yhteiskunta kärsii hiljaisuudessa.

Nykyisessä tilanteessa on kuitenkin hyvät puolensa. Ihmiset alkavat saada silmänsä auki oikealle ravinnolle ja terveellisille lisäravinteille. Alkoholismista paranemiseen tarvittava tieto nyt olemassa kirjoissa ja kansissa. Suomalainen yhteiskunta elää kuin alkoholiongelmia ei olisi, vaikka siitä kärsivät sairaut itsensä, hei-

dän perheensä aina kolmanteen polveen, työelämä, lisäksi vielä liikenne sekä yleinen järjestys ja turvallisuus. Nyt meidän on aika tunnustaa ongelma ja toimia sen mukaan. Maamme on erittäin sopiva erikoistumaan alkoholiriippuvuuden hoitoon lähiuomulla, lisäravinteilla ja tarpeellisilla terapioidella. Voimme olla siinä jopa edelläkävijöitä.

Suomalainen lääke alkoholismiin markkinoille

Suomalainen yritys, Biotie, on kehittänyt alkoholismiin hoitoon uuden lääkkeen, nalmefeenin, jota tullaan kesästä 2013 alkaen myymään Selincro-nimisenä koko EU:ssa. Lääkkeen lähtökohta on erilainen kuin aikaisemmissa valmisteissa; se ei tähtää täysraittiuteen, vaan sen tarkoitus on vähentää alkoholiriippuvaisen alkoholin käyttöä. Nalmefeeni on keskushermostoon vaikuttava valmiste, joka estää alkoholista aiheutuvan hyvänolon tunteen. Sitä ei oteta säännöllisesti, vaan ennakoivasti pari tuntia ennen oletettua "vaaratilannetta".

Yleisimmät sivuvaikutukset ovat pahoinvointi, huimaus, unettomuus ja päänsärky lievinä tai keskivaikeina. Internetin julkaisussa on lueteltu tapaukset, joissa Selincro ei tule käyttää. Myös yli vuoden käytöstä varoitetaan erikseen. Joka tapauksessa hoito on aina aloitettava lääkärin valvonnassa. Tulokset ovat olleet lupaavia; alkoholin käyttö testiryhmissä on vähentynyt noin puolella.

Tämä uusi lääke on parempi kuin aikaisemmat valmisteet kuten anta-

bus ja naltreksoni, jotka tähtäävät täysraittiuteen. Täysraittius on monelle alkoholiriippuvaiselle kauhistuttava tulevaisuuden kuva: edessä oleva elämä on kuin loputon erämaa ilman ainuttakaan lohdullista keidasta. Vaikka nalmefeeni lääkkeiden perusluonteen mukaisesti keskittyy oireen korjaamiseen menemättä syvemmälle selvittämään perimmäistä syytä, kuten Joan Mathews Larson on tehnyt, on sillä kuitenkin positiiviset puolensa.

On mahdollista saada alkoholisti vähentämään juomistaan ja samalla keskittymään siihen, että syö kunnon ja terveellisemmin – että ruoka alkaa maistua – ja ehkä jopa aloittaa ravinteiden käytön. Kun olo ja kunto sitten kaikkien näiden toimien ansiosta paranevat, on mahdollisuus jatkaa käytäntöä aina parempaan ja parempaan. Tabletti taskussa toimii varmistajana sille, että ylilyönnejä ei pääse tapahtumaan.

Kylpylöiden uudet asiakkaat

Suomessa on viimeisten 50 – 60 vuoden aikana kehittynyt järjestelmä, joka on säännöllisesti kuntouttanut sotiemme veteraaneja. Kylpylät ovat antaneet panoksensa tähän toimintaan. Nyt tämä aikakausi historiassamme lähestyy loppuaan ja kylpylät tarvitsevat uusia asiakkaita. Urheilijoista ja ulkomaalaisista on kaavailtu kohderyhmiä. Kummallista kyllä, tai oikeastaan vanhan asenteen johdosta aivan odotetusti, kuukaan ei ole huomannut niitä viittäsaatauhatta suomalaista, jotka olisivat

sopiva ja tuloksia tuottava kohderyhmä. Valtio, Kela, ammattiliitot ja työnantajat tietävät, kuinka paljon menetetään, kun työntekijät ovat poissa työstä tai toimivat tehottomasti sattuneesta syystä ja lopulta päätyvät pitkäaikaisairauksi. Ja tämä kaikki vain siksi, että vielä luullaan, ettei asian tilalle voida mitään. Jo muutaman vuoden päästä tullaan kuitenkin ihmettelemään, kuinka sivistyneessä yhteiskunnassa alkoholismi-nimisestä sairaudesta kärsivät ihmiset on saatettu jättää hoitamatta ja heitteille ilman apua, oman onnensa nojaan. Kun tiedetään alkoholismien varsinaiset, oikeat syyt, on helppoa ymmärtää, että alkoholismia ei suinkaan vähennä tai paranna se, miten, missä, mihin kellonaikaan tai kuinka vahvana alkoholia myydään.

Suomessa toimii myös toinen Minnesota-hoito, joka on ansiokkaasti auttanut alkoholisteja raitistumisessa jo parinkymmenen vuoden ajan sekä Myllyhoito jo kolmenkymmenen vuoden ajan. Koska ilmeisesti näissä hoidoissa on puolia, joita toisissa hoidoissa taas ei ole, olisikin ehkä hyvä yhdistää näistä eri hoitotavoista ohjelma, joka huomioi myös kehon tarpeet täydentävien ravinteiden muodossa. Psykykkisten syiden lisäksi ovat hoidossa erinomaisen tärkeitä fyysisten ja yksilöllisten, esimerkiksi geneettisten, syiden ja poikkeamien huomioiminen enemmän kuin vain liikunnan ja jokapäiväisen ruoan kautta. Silloin voitaisiin alkoholistin paraneminen saattaa

täydelliseksi eikä vain oireettomaksi kuten nykyisillä hoidoilla.

Kun raitistumisohjelmaan lisätään samalla tavoin hoitoa ja ohjausta oikeaan ravitsemukseen tarvitsevat, krooniset vaivat kuten diabetes, sydän- ja verenkiertosairaudet, ylipaino sekä masennus, onkin meillä Suomessa terveysohjelma, jota voi tarjota myös naapurimaittemme kylpylävieraille. Funktionaalisen lääke-

tieteen opetusta saaneina ja ravitsemukseen perehtyneinä nowatraineerit ovat erinomainen tuki kaikille niille, jotka haluavat tervehtyä edellämainituista sairauksista. Näin on Suomelle syntynyt uusi matkailumago maana, joka kesytti kuningas Alkoholin, ja sehän ei ole ihan vähän. Entäpä jos – tämä on kohta ihan totta!